



ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে কার্যকরী ৫ সবজি: সুস্থ জীবনযাপনে দৈনন্দিন সঙ্গী



সংগৃহীত ছবি

ডায়াবেটিস শুধু ওষুধে নয়, সঠিক খাদ্যাভ্যাসেও নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। ফাইবার, ভিটামিন ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্টসমৃদ্ধ কিছু সবজি রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে, ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাড়ায় এবং শরীরকে দীর্ঘমেয়াদি জটিলতা থেকে সুরক্ষা দেয়। এখানে জানুন ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য সবচেয়ে উপকারী ৫টি সবজির গুণাগুণ।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য স্বাস্থ্যকর খাদ্যতালিকা একটি বড় চ্যালেঞ্জ। তবে কিছু নির্দিষ্ট সবজি নিয়মিত খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা সহজেই নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং শরীরকে সক্রিয় রাখা সম্ভব।

১. ব্রোকলি

ব্রোকলি ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য প্রাকৃতিক ওষুধের মতো কাজ করে। এতে থাকা সালফোরাফেন প্রদাহ কমায়, ফাইবার রক্তে শর্করার দ্রুত বৃদ্ধি ঠেকায় এবং ভিটামিন সি হৃদযন্ত্রকে সুরক্ষা দেয়। এটি কোলেস্টেরলও নিয়ন্ত্রণে রাখে।

২. পালং শাক

আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম এবং ফাইবারসমৃদ্ধ পালং শাক ইনসুলিন প্রতিক্রিয়া উন্নত করে। এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট কোষকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করে এবং প্রদাহ হ্রাস করে। কম ক্যালোরি থাকায় এটি রক্তে শর্করার মাত্রা হঠাৎ বাড়তে দেয় না।

৩. বাঁধাকপি

বাঁধাকপিতে থাকা ভিটামিন সি এবং ফাইবার হজম প্রক্রিয়া উন্নত করে ও শর্করার শোষণ ধীর করে। পাশাপাশি এটি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। কম কার্বোহাইড্রেট থাকায় এটি ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য নিরাপদ।

৪. অ্যাসপারাগাস

অ্যাসপারাগাসে ক্যালোরি কম, কিন্তু ফাইবার বেশি। এটি রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং ইনসুলিন ব্যবস্থাপনা উন্নত করে। ভিটামিন সি ও ই সমৃদ্ধ এই সবজি শরীরকে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস থেকে রক্ষা করে এবং সামগ্রিক সুস্থতায় সহায়তা করে।

৫. গাজর

গাজর ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য অন্যতম নিরাপদ সবজি। এতে থাকা ফাইবার রক্তে শর্করার হঠাৎ বৃদ্ধি রোধ করে এবং ভিটামিন এ চোখের স্বাস্থ্য ভালো রাখে। কম গ্লাইসেমিক সূচক থাকার কারণে গাজর খাওয়ার পর গ্লুকোজের মাত্রা স্থিতিশীল থাকে।

নিয়মিত এই সবজিগুলো খাদ্যতালিকায় রাখলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি শরীরের সার্বিক সুস্থতাও বজায় রাখা সম্ভব।